

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костина Лариса Николаевна
Должность: заместитель директора
Дата подписания: 14.01.2026 12:12:00
Уникальный программный ключ:
848621b05e7a2c59da67cc47a060a910fb948b62

Приложение 3
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.18 Элективные курсы по физической культуре и спорту
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.02 Менеджмент
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Маркетинг
(наименование образовательной программы)

Очная форма обучения
(форма обучения)

Год набора - 2024

Донецк

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Панасюк Оксана Влади , ст. преподаватель кафедр физического воспитания

Заведующий кафедрой:

, канд. биол. наук, доцент, заведую и кафедро физического воспитания

Рабочая программа дисциплины Б1.О.18 Элективные курсы по физической культуре и спорту одобрена на заседании кафедры физического воспитания Донецкого института управления – филиала РАНХиГС.

протокол № 2 от «07» ноября 2025 г.

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование у обучающихся системы специальных теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта.

1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

- формирование у обучающихся понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение обучающимися знаний о научно-практических основах физической культуры и здоровом образе жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на соблюдение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической готовности обучающихся к будущей профессии.

1.3.2. Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" выступает опорой для следующих элементов:

1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК ОС-7.2: Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Знать:

Уровень 1	Средства укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Уметь:

Уровень 1	Применять средства укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

Владеть:

Уровень 1	Владеть средствами укрепления индивидуального здоровья.
Уровень 2	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества.
Уровень 3	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

В результате освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту"

3.1	Знать:
	теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.2	Уметь:
	использовать средства физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья; использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
3.3	Владеть:
	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим локальным нормативным актом. По дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" видом промежуточной аттестации является Зачет

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоёмкость дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" составляет 0 зачётные единицы, 328 часов.

Количество часов, выделяемых на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося, определяется учебным планом.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Тема "Борьба"						
Тема 1.1 Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 1.2 Приемы в стойке /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 1.3 Приемы в партере. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 1.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 2. Тема "Спортивные игры"						

Тема 5.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	2	6	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.3 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Ср/	2	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Тема "Мини-футбол"						
Тема 3.1 Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 3.2 Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 3.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 3.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	2	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11	0	

				ЛЗ.12 Э1 Э2		
Тема 3.5 Техника приема и передачи мяча. /Пр/	2	4	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 3.6 Техника удара по мячу. /Пр/	2	4	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.10 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Раздел 4. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 4.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 4.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 4.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 4.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	3	2	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Раздел 5. Тема "Атлетическая гимнастика"						
Тема 5.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.2 Развитие силы. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	3	6	УК ОС-	Л1.1ЛЗ.1	0	

			7.2	Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2		
Тема 5.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 5.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	3	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 6. Тема "Настольный теннис"						
Тема 6.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.3 Техника подач и ударов. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	3	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	3	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.8 Л3.9 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 7. Тема "Борьба"						
Тема 7.1 Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 7.2 Приемы в стойке. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12	0	

				Э1 Э2		
Тема 7.3 Приемы в партере. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 7.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	4	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 8. Тема "Спортивные игры"						
Тема 8.1 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Пр/	4	6	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.2 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча. /Ср/	4	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.3 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	4	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.4 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	4	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	4	4	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 8.5 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Ср/	4	2	УК ОС- 7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 9. Тема "Мини-футбол"						

Тема 9.1 Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.2 Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.3 Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.4 Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.5 Техника приема и передачи мяча. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 9.6 Техника удара по мячу. /Пр/	4	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 10. Тема "Легкая атлетика"						
Тема 10.1 Техника спортивной ходьбы. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 10.2 Техника бега на короткие дистанции. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 10.3 Техника бега на средние и длинные дистанции. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Пр/	5	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.6 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 10.4 Техника эстафетного бега. /Ср/	5	2	УК ОС-	Л1.1Л3.3	0	

			7.2	ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2		
Раздел 11. Тема "Настольный теннис"						
Тема 11.1 Техника безопасности. Правила игры. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.2 Способы держания ракетки. Стойка и перемещения. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.3 Техника подач и ударов. /Пр/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Пр/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Техника подач и ударов. Тактическая подготовка: тактика одиночных и парных игр. /Ср/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.8 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Раздел 12. Тема "Атлетическая гимнастика"						
Тема 12.1 Техника безопасности. Основы классических упражнений. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 12.2 Развитие силы. /Пр/	5	2	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 12.3 Развитие силы со снарядами. /Пр/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12 Э1 Э2	0	
Тема 12.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Пр/	5	4	УК ОС- 7.2	Л1.1ЛЗ.1 ЛЗ.3 ЛЗ.5 ЛЗ.11 ЛЗ.12	0	

				Э1 Э2		
Тема 12.4 Специальная силовая подготовка на тренажерах. /Ср/	5	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.1 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 13. Тема "Борьба"						
Тема 13.1 Страховка и самостраховка. Подготовительные и специальные упражнения. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 13.2 Приемы в стойке /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 13.3 Приемы в партере. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 13.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 13.4 Броски в стойке с переходом в партер. /Ср/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 14. Тема "Спортивные игры"						
Тема 11.1 Баскетбол. Броски мяча, перехват, вырывание, выбивание, накрытие, добивание мяча /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.2 Баскетбол. Техническая подготовка: стойка, перемещение, удержание и ловля мяча, ведение и передача мяча. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.3 Волейбол. Техника нападающего удара. Акробатические упражнения. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 11.4 Волейбол. Техника нападения и защиты. Двухсторонняя игра /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.7	0	

				Л3.11 Л3.12 Э1 Э2		
Тема 11.5 Волейбол. Нападающий удар (линия и диагонали). Индивидуальная и групповая блокировка. /Пр/	6	4	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Раздел 15. Мини-футбол						
Тема 6.1. Техника безопасности. Правила игры. Виды и системы соревнований в мини-футболе. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.2. Техника игры полевых игроков: ведение мяча, остановки мяча. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.3. Обводки, отвлекающие действия (финты), отбор мяча у соперника. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.4. Жонглирование мячом. Вброс мяча из разных исходных положений. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.5. Техника приема и передачи мяча. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.6. Техника удара по мячу. /Пр/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	
Тема 6.6. Техника удара по мячу. /Ср/	6	2	УК ОС-7.2	Л1.1Л3.3 Л3.5 Л3.10 Л3.11 Л3.12 Э1 Э2	0	

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

Традиционные образовательные технологии

- Здоровьесберегающая технология
- Здоровьеформирующая технология
- Технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей
- Игровая и соревновательная технология

- Технология балльно-рейтингового контроля
- Комбинированные технологии
- Личностно-ориентированная технология
- Инновационные методы
- Научно-исследовательская работа (участие в конференциях)
- Использование нетрадиционных видов оздоровления (ушу, йога, цигун)

РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература			
1. Основная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	составители А. Ю. Громаков	Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»). Самостоятельная подготовка обучающихся образовательных учреждений высшего профессионального образования к выполнению нормативов и требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса : учебное пособие (168 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2020
3. Методические разработки			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	составители В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Атлетическая гимнастика : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (50 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016
ЛЗ.2	А. Н. Гридин, В. В. Небесная	Баскетбол: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (33 с.)	Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС»
ЛЗ.3	В. В. Небесная, А. Н. Гридин, Е. В. Агишева, А. Е. Гуленок	Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной / заочной форм обучения . (39 с.)	Донецк : ДонАУиГС
ЛЗ.4	Г. А. Черепашин	Основы теории и методики самозащиты без оружия (самбо): практикум для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов направлений подготовки очной формы обучения (213 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУиГС"
ЛЗ.5	М. Л. Куприенко	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов ОУ "бакалавр" всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (28 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУиГС"
ЛЗ.6	В. В. Небесная, Н. А. Гридина	Физическая культура (Легкая атлетика): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (55 с.)	ГОУ ВПО «ДОНАУиГС», 2021
ЛЗ.7	Н. С. Тарасова, С.	Волейбол : методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов ОУ	Донецк : ДонАУиГС

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
	С. Лавренко	«бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (43 с.)	
ЛЗ.8	И. Г. Кривец, Н. А. Гридина, В. В. Ерашов	Методические рекомендации: для самостоятельных занятий по дисциплине "Физическая культура" (Настольный теннис) для обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (58 с.)	Донецк : ДонАУиГС, 2020
ЛЗ.9	Н. С. Тарасова, М. Л. Куприенко, М. В. Кулешина	Методические рекомендации : по организации занятий по дисциплине "Физическая культура" (Подвижные игры) для обучающихся программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (34 с.)	Донецк : ГОУ ВПО "ДонАУиГС", 2020
ЛЗ.10	А. Н. Гридин	Мини-футбол : методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для самостоятельных занятий студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения (83 с.)	Донецк : ДонАУиГС
ЛЗ.11	И. Г. Кривец	Психофизическая подготовка : методические рекомендации к занятиям по дисциплине «Физическая культура» (для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения) (55 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДонГУУ
ЛЗ.12	И. Г. Кривец, Е. В. Агишева	Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка) : методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы бакалавриата всех курсов, профилей и направлений подготовки очной / заочной форм обучения (46 с.)	Донецк : ГОУ ВПО ДОНАУиГС, 2022

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/	
Э2	https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A	

4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:
 Информационные технологии применяются только при организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.
 Программное обеспечение не применяется.

4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) Спорт. Физическая культура <https://rucont.ru/rubric/61?letter=%D0%9A>

4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- игровой зал №1 (корпус №2);
- зал единоборств №2 (корпус №2);
- тренажерный зал (общежитие №3);
- зал для настольного тенниса (общежитие №3);
- шейпинг-зал (корпус №1);
- площадка с искусственным покрытием «Олимп».
- занятия по легкой атлетике проводятся в парке Ленинского комсомола на «Аллее Славы».

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" разработан в соответствии с локальным нормативным актом

Фонд оценочных средств дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в полном объеме представлен в виде приложения к данному РПД.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Собеседование (правила соревнований по видам спорта).

Контрольные нормативы по разделам РПУД.

Тесты ВФСК «ГТО».

РАЗДЕЛ 6. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- 1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.
- 2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия базируются на использовании теоретических знаний и практических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

Обязательными видами физических упражнений, включенных в рабочую программу по физической культуре, являются: испытания ГФСК «ГТО ДНР».

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся оценивается посредством текущего контроля на практических занятиях.

Для оценки знаний, умений и навыков по разделам дисциплины, используются контрольные нормативы по видам спорта.